14 MAR. 1994 **la Repubblica**
PAGINA 17

UN SONDAGGIO RIVELA LE ATTIVITA' PIU' PIACEVOLI E DISTENSIVE DEGLI EUROPEI

A piacer MIO

di ELISABETTA MIRARCHI

ROMA – I fautori dell'ascetismo sono avvisati: la rinuncia ai piccoli piaceri della vita salverà la morale ma rischia di diventare nefasta per la salute psico-fisica. Abbandonarsi ad un buon bicchiere di vino o ad una sigaretta, sorseggiare un caffè, fa invece bene ai nervi e rende più sani. E' questa una delle novità emerse dall'indagine condotta dall'Associates Research In Sustance Enjoyment (Arise) che sarà presentata oggi a Roma dall'agenzia Hipotesis. Un campione di 2.042 cittadini di Italia, Francia, Germania, Spagna e Inghilterra ha stilato due differenti classifiche su ciò che considera piacevole e distensivo. Si scopre allora che le mura domestiche sono per gli europei una specie di fortino entro il quale consumare buona parte dei «piaceri»: al primo posto la famiglia e i bambini, seguiti subito dopo da libri e riviste. Fin qui nulla di trasgressivo. Ma è proprio dentro le case che prendono piede i cosiddetti «vizi». In barba ai molteplici dieti e ai messaggi sempre più igienisti, buona parte degli intervistati sceglie di rilassarsi proprio con le sostanze «legali» che più sono sotto accusa: caffè, alcol, tè, sigarette e cioccolato. Un'altra novità: sarà forse per la paura dell'Aids, ma nella classifica dei piaceri, il «sesso» slitta al decimo posto, mentre in quella delle attività rilassanti, addirittura scompare. Sembra che gli europei trovino più distensivo un buon bagno e la Tv. Vediamo quindi in dettaglio le risposte su alcuni dei piaceri più amati dagli europei.

CAFFÈ. Da soli o in compagnia è, insieme al tè, la bevanda preferita. Con qualche differenza sugli effetti: se ai tedeschi il caffè dà lo sprint (36 per cento) agli spagnoli piace soprattutto per il suo «sapore» (56); decisamente passivi i francesi che lo bevono per «abitudine» (47 per cento) mentre per gli italiani resta un puro «piacere» (27). Non a caso, contrariamente ai colleghi europei, lo consumano più volte al giorno. Un particolare: caffè e tè piacciono soprattutto alle donne in un buon 10 per cento di casi in più.

ALCOL. Dopo il caffè, un alcolico. Il rito canonico è rigorosamente rispettato dagli interpellati. Si beve non per piacere ma per dimenticare le fatiche e angosce quotidiane. In testa alla classifica, inglesi (43 per cento) e tedeschi (22) che, oltre ad usarlo come sedativo, sono tra quelli che amano farsi un cicchetto più volte al giorno. Chi si rilassa di meno sono proprio gli italiani (8 per cento) che bevono prevalentemente per «piacere», un piacere che solo il 4 per cento considera «socializzante». Di parere del tutto opposto inglesi (53 per cento), tedeschi (38) e spagnoli (33) che amano l'alcol in compagnia.

CIOCCOLATO. Su questo fronte gli intervistati non tradiscono alcun senso di colpa. A forma di ovetto, orsacchiotto o monetina, il cioccolato si mangia per solo «piacere». Lo apprezzano soprattutto i francesi (55 per cento), seguiti a ruota dagli italiani (53). A scavare nei dati scopriamo che ad alzare la media sono soprattutto le donne. Le italiane, tuttavia, sbaragliano la concorrenza: lo mangia per «piacere» il 53 per cento contro il 31 dei maschi. Voglia di consolazione?

FUMO. Che sia in coda alla classifica delle attività piacevoli la dice lunga sulla ostilità che incombe sui fumatori. Anche perché dal 19esimo posto balza al decimo nella classifica delle attività che più distendono. La sigaretta, o pipa che sia, ha sugli intervistati effetti multipli: rilassa, procura piacere ed ha anche un buon sapore. Con gli opportuni distinguo: è un'abitudine soprattutto per inglesi (42 per cento) e francesi (45); gli italiani sfumazzano per la stessa ragione ma con qualche senso di colpa: il 21 per cento considera il fumo «uno dei pochi vizi» che si concede (la media europea è solo del 9).

SESSO. Addio passioni di fuoco! Fosse per gli europei la letteratura amorosa avrebbe già chiuso i battenti. Il sesso viaggia peregrino al decimo posto. Ossia, dopo le riviste, il caffè, radio e televisione... Niente paura. A risollevare le sorti della media europea (71 per cento) ci pensano gli italiani (83) che lo collocano, tra i «piaceri», al quarto posto. A dire il vero sono i soli. A parte gli inglesi, che coerentemente ai luoghi comuni, sono ultimi in classifica, perfino gli spagnoli (68 per cento) tradiscono il mito del «macho» latino, passando clamorosamente lo scettro ai tedeschi (72). Un dato tra i dati meriterebbe un supplemento di indagine: il desiderio e il piacere delle donne europee, italiane comprese, crolla – rispetto ai maschi – di oltre il 20 per cento.

BAGNO CALDO. Proprio così: per gli europei (82), ma soprattutto per italiani (92), è la massima aspirazione dopo una giornata di lavoro. E' al primo posto tra le attività a cui pensano per rilassarsi. E, una volta, appagati dalla doccia, nulla di meglio che passare in rassegna una rivista o la televisione. I bambini, intanto, possono attendere. I figli degli italiani sono, occorre dirlo, più fortunati dei coetanei europei: quanto meno non devono aspettare che i loro genitori si ri-

Dalla ricerca una novità: caffè, fumo, alcol non sono poi così dannosi alla salute Nella classifica il sesso slitta al decimo posto

2048393653

lassino con qualche «esercizio ginnico». Oltretutto, tra i genitori, sono quelli che più si distendono a giocare con i bambini (65 per cento), mentre gli inglesi (35) lo trovano assai meno divertente.

Guerra aperta sulla nocività o meno delle sostanze più "viziose"

"Pericolose o benefiche" gli scienziati si dividono

IN CAMPO scientifico ci hanno provato in molti a dare una risposta sulla pericolosità o viceversa sulla bontà delle sostanze di largo consumo che danno piacere. La confusione regna comunque sovrana.

Prendiamo il caffè: secondo «Lancet», nota rivista scientifica inglese provoca ipertensione, miocardia, addirittura cancro al tratto urinario; anzi, no, fa venire il diabete ai bambini la cui madre ne fa uso (Toumilehto). Dalle accuse alla difesa: il caffè riduce il rischio di cancro al colon (Rosenberg); meglio usarlo perchè previene il tumore al seno (Hunter). Contro il tè è stato scritto di tutto: a fine '800 si riteneva provocasse caduta dell'intelligenza; invece, a parere di Cramer, sarebbe all'origine di molte infertilità (Cramer). Discordanti anche i pareri sull'alcol. Se i medici inglesi lo impiegavano per curare febbri, tifo e reumatismi, in tempi più recenti si è detto che l'alcolista ha più possibilità di contrarre l'Aids (Ware); lo stesso pericolo correrebbero i fumatori (Hunt). Al contrario, alcuni studi del National Heart Institute (Usa) sostengono che un po' di alcol riduce i rischi di infarto.

David, M. Warbuton, coordinatore di Arise e Direttore di Psicofarmacologia dell'Università di Reading (Inghilterra), del parere degli studiosi dice: «Nella medicina esistono due differenti criteri di leggere la realtà: se i dati dicono che qualcosa di piacevole è nocivo allora la dimostrazione è accettata e divulgata. Se, invece, quel piacere dimostra di avere effetti positivi allora la si considera pericolosa e ridicola».

Quali attività rilassano di più

	Europa	Italia
Fare il bagno o la doccia	82	92
Leggere libri o riviste	76	80
Guardare la Tv	67	72
Fare ginnastica	54	47
Giocare con i bambini	51	65
Bere caffè	49	50
Mangiare altre cose	46	49
Bere tè	40	36
Mangiare cioccolato	36	26
Fumare	28	30
Bere un alcolico	20	8
Meditare/Yoga	14	10

Fonte: *Market & Opinion Research International (Mori)*

Quali abitudini considera piaceri?

	Europa	Italia
La famiglia e i bambini	86	90
Leggere libri e riviste	83	86
Le vacanze	83	89
Intrattenersi con gli amici	82	79
Bere tè o caffè	78	81
Ascoltare la radio	76	70
Guardare la tv	74	80
Uscire a pranzo/cena	74	70
Il sesso	71	83
Shopping/Spendere soldi	64	72
Andare al cinema/teatro	60	63
Praticare sport	59	64
Mangiare dolci	53	52
Bere vino, birra/altri alcolici	50	48
Fumare	31	31

Fonte: *Market & Opinion Research International (Mori)*

CAFFE